

## 第五課 - 關係修復的十大步驟 - 練習

(懇談者) “我想跟你談一談\_\_\_\_\_的事, 不知道現在是不是一個好的時機?”

(1 存款) “我謝謝你 (或”我欣賞你”)\_\_\_\_\_.”

(2 描述事件) “當 \_\_\_\_\_.”

(3 標明情緒) “我覺得\_\_\_\_\_.”

(語言圖像或過去經驗) “那感覺好像 \_\_\_\_\_.”

(4 情感需求) “我需要的是 \_\_\_\_\_.”

(5 關係目標) “我希望我們的關係 \_\_\_\_\_.”

(6 先道歉) “我為我 \_\_\_\_\_ 道歉.”

(7 我可以改進的) “我下次 \_\_\_\_\_.”

(8 實質需求) “我需要你幫我的是 \_\_\_\_\_.”

(9 具體目標) “如果我們各自改進自己可做得更好的部分, 這能幫助我們 \_\_\_\_\_.”

(10 謝謝傾聽) “我知道傾聽不容易. 謝謝你用心聽我心聲, 考慮我請求.”

(傾聽者)

(1) “謝謝你真心分享你的心聲與感受.”

(2) “我可以體會, 了解, 你會有 \_\_\_\_\_ 的感受.”

(3) “原諒我引發了你 \_\_\_\_\_ 的感受, 我願意考慮你的請求.”